

やさしい栄養士 と食いしん坊の担当のないしょ話 7月

日付	曜日	主食	メニュー	カロリー	弁当写真	栄養士コメント	幼稚園弁当担当コメント
1	月	ごはん	高野豆腐の含め煮 さつま揚げ煮 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ いちご杏仁豆腐	380k		残念ながら、『高野豆腐』は苦手ですね。いつものさいころ高野豆腐なら食べてくれているのですが・・・。また次回から検討しますね。今日はその他のおかずはちゃんと食べてくれました！	高野豆腐は普段、家庭の食事で出てこないのですね。長野県に住んでいた私は氷豆腐と呼ばれる高野豆腐の原型を食べていました。食感も薄味の出汁の染み具合も覚えてます。その美味しい記憶で箸が伸びます。土地によってですね。
2	火	ごはん	タラのごま照り焼き 五目卵焼き ブロッコリーソテー 華風和	365k		焼き魚は甘めの骨なし魚の照焼きで、小さな園児さんでも大変食べやすくなっています！！今日もお残しはあまりなく、割とどのおかずもしっかり食べてくれています◎	焼き魚、卵焼きと和風の献立を難なく園児さんがいただけてもらえるのは大変うれしいことですね。
3	水	ゆかりごはん	おさつコロック ブロッコリー 肉団子の甘酢和あん キャベツの胡麻和え みかんゼリー	388k		ひさしぶりの人気の『おさつコロック』でしたが、やはり暑さの為かもごさずのおかずは、この時期食が進まない様子・・・。なるべくデザートやあっさりした野菜のお浸しなどを取り入れるように考えてあげなくては・・・と思っています。	がっつり系のお弁当です。運動量のある年長児向きですね。でもお部屋はクーラー効いてた方が子のお弁当は食べやすいかも。
4	木	ごはん	白身チーズフライ プチトマト 和風スパゲティー 大根甘酢和え 黄桃缶	402k		なんと、今日いちばん人気だった食材は『和風スパゲティー』でした！！素朴な味付けでも園児さんたちは美味しいと思ったら正直に食べてくれるものですね◎大変うれしいことです！！	和風スパですし、フライはおさかなですし、大根甘酢ですし間違いなく、あっさり系のお食事！夏向きです。さらに和風スパはとても美味しい！
5	金	ごはん	星型プレーンオムレツ ごまざきみカツ ジャーマンポテト コールスローサラダ 星型杏仁豆腐	396k		今日は七夕さまですね◎メインのオムレツやデザートはみんな星型となっています。園児さんたち、喜んでくれたでしょうか？	写真の腕はいまいちでもどんなにキュートなお弁当かわかるとおもいます。そのキュートな星型の杏仁豆腐はひとりひとり必ず入るように盛り付けてあるそうです。そのやさしい愛情は七夕の織姫と彦星より上を行くのではないかと思います。


8	月	ごはん	サケ西京焼き 桜色しゅうまい マーボーポテト 昆布豆 みかん缶	366k		意外かもしれませんが、園児さんたちは『昆布豆』をわりとしっかり食べてくれています！！豆やきのこは現代っ子が苦手とする食材ですので、大変うれしく思います！！これからも少しずつですが、そのような食材もうまく給食に取り入れていきます◎	しぶいお弁当ですね。私はうれしいですけど。マーボーがあんかけっぽいのではなく、中華風だったらどうでしょうか。
9	火	ごはん	ヒレカツ ロッコリー チャプチェ風炒め マカロニのマスタードサラダ ぶどうゼリー	412k		ヒレカツは脂肪が少な目でヘルシーな豚カツです。幼稚園のお弁当には、基本的にかけるソースやそのままのケチャップは塩分の取り過ぎ防止の為、なるべくかけないように意識しています。素材の味がよくわかるように慣れてほしいと思います。	勉強になりました！とんかつ食べるならロースではなく、ヒレカツだとヘルシーなんですね。おばさんはロースにソースかけてバクバク食べてます。反省です。
10	水	わがままランチ ハヤシライス	ハヤシライス 星型コロッケ フルーツゼリー	426k		七タさんは終わってしまいましたが、かわいらしくコロッケをお星様してみました。	ハヤシライスに★コロッケつきですか。幼稚園側からの依頼を実現ですね。有難うございます。
11	木	ごはん	えびかつ ミートボール じゃが芋のカレーソテー ひじきと大豆の煮物 杏仁豆腐	400k		ひじきと大豆の煮物のお残り、少し目立ちました。もう少し園児さんには甘めの味付けの方が食べやすいかな？	実はひじきの煮物、箸で持ち上げて口まで運ぶのが、園児にとっては大変なのかもしれません。味付けは美味しいですよ。蓮根とひじきとかどうでしょう。れんこんにのっかってくるので食べやすいかも。
12	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ ミニかぼちゃコロッケ 春雨の中華ソテー お豆チーズサラダ ミルクヨーグルト寒天	419k		今日は鶏のからあげがいつもより少し大きめで心配しましたが、どのおかずもきちんと食べてくれた園児さんたちです。サラダには久しぶりにチーズを入れてみましたよ。	唐揚げは無敵です。ダントツ一番人気ですね。さらにチーズ入りサラダのかわいらしいこと！ミルクヨーグルトも含めて園児さん大好き弁当ですね。
16	火	ごはん	ハンバーグ～マトソース～ ポテトフライ エビとブロッコリーのソテー 小松菜お浸し マスカットゼリー	375k		今日のお残りは本当に少なかったですねー！！良かったです。ブロッコリーの炒めものだけ、すこし残っていました。	定番ハンバーグにフライドポテトもよいですが、美味しかったのは小松菜のお浸しです。さんじゅうまるです。間違いなく箸休めの一品です。

17	水	彩り野菜ごはん	花型お好み焼き ポークウィンナー 野菜の味噌炒め 海藻サラダ みかん缶	360k		海藻サラダに入っている『つるつる』食感のものは、『シークリスタル』というこれも海藻でできた食材です。園児さんでもこんな海藻なら食べやすいかな？	シークリスタルですか？？そうですかバリバリでツルツルです。花型お好み焼は存在感ありますね。
18	木	ごはん	肉じゃがコロック キャンディー チーズ 和風たらこスパゲティー インゲンの胡麻ドレサラダ りんご スライス	413k		今日とてもよく食べてくれていたのが、インゲンの胡麻ドレ和えてでした！！とても嬉しいことです！！	副菜が美味しいとメインもひきたちますね。和風たらこスパは月1回定番でお願いします。インゲンも胡麻ドレいいですね。またお願いします。
19	金	ごはん	ウィンナーフライ 竹の子しゅうまい じゃが芋きんぴら風 キャベツのピーナツ和え 黄桃杏仁	410k		ウィンナーフライは新メニューです！！よく食べてくれていたようなので、まだメニューにとりいれてみますね😊 じゃが芋のきんぴらは定番になりつつありますが、それほど残量は目立っていません。	ウィンナーフライいいですね。これきつと園児さん大好きです。じゃがいものきんぴらも合いますね。とても良い新メニューです！
22	月	ごはん	チキンピカタ〜カレー南蛮ソース〜 スナッフエンドウ 花野菜サラダ じゃが芋と野菜のトマト煮 パインスライス	390k		今日のトマト煮には、『チェリートマト』という甘いミニトマトが入っています！自然の野菜の甘みを覚えて欲しいおかずですね😊	花野菜サラダおいしいんですよ。ブロックリーとカリフラワーのマヨネーズ和えからさらになにか秘密があるんですね。野菜をトマトで煮るんですね。とても夏らしいです。
23	火	ごはん	れん根と鶏つくねの照焼き カットコーン カップグラタン 大根とハムのシーザーサラダ 黄桃缶	387k		蓮根と鶏つくねの照焼きは新メニューです！見た目は『これなんだろう？』『変なのー』って思ったかなと心配していましたが、残量はほとんどなかったので安心しました。焼き鳥風味だから食べ易かったかな？	見た目はあれですが、レンコンとつくね照り焼きめっちゃめっちゃ美味しいです！！半分切ってれんこん見せた方が食欲増し増しになったかも。とにかく美味しいのでまた再登場お願いします！！
24	水	わがままランチ カレーライス	カレーライス チキンカツ フルーツゼリー	427k		毎月恒例のチキンカレーライスです。しっかり食べてくれたかな？	今日のカレーはキチンカツののっかるのでガッツリカレーであります！園児さんがんばれ！
25	木	ごはん	サーモンフライ〜タルタルソース〜 スパゲティーナポリタン 野菜炒め みかんゼリー	420k		今日はほとんど残食ありません！どのおかずも園児さん大好きメニューでまとめました😊タルタルソースは人気の愛情たっぷり手作りソースです。	これは美味しいバージョンのお子様ランチですね。みんな大好きなメニューです。おながいっばいめしあがれ！

26	金	ごはん	千草焼き ボークウィンナー 牛肉と揚げじゃがの甘辛炒め りんご入りパンネのサラダ マンゴープリン	388k		『揚げじゃがいもと牛肉の甘辛炒め』は新メニューでした！肉じゃががみただけれど、揚げ芋なのでちょっと香ばしく・・・今日の盛り付け残は少なかったのが良かったです◎	美味しい肉じゃがだと思ってました。リンゴのパンネもおしゃれでほんのり甘くていい感じのサラダです。
29	月	ごはん	カレイのムニエル〜マスタードソース〜 焼うどん きゅうりの昆布和え りんご甘煮	390k		やはり、焼うどんメニューはいつも大変人気ですね！ほぼ完食です。お魚のムニエルも白身魚なら食べやすいですね。優しい味のマスタードソースを添えています。	ムニエルにタルタルソースのせです。贅沢ですね。胡瓜の昆布和えは富山人のソウルフードです。
30	火	ごはん	バターコーンコロッケ キャンディーチーズ 豚肉の生姜炒め ほうれん草のお浸し みかん缶	400k		バターコーンコロッケは少し大きめで心配しましたが、園児さんたちは良く食べてていました！！いつものお浸しも安定の人気です。	半分に切ってあるので、バターコーンコロッケであることがふたを開けてすぐにわかります。それだけでもう食欲をそそります。ナイス盛り付けです。
31	水	わかめごはん	卵とじオムレツ チキンナゲット マーボーポテト ブロッコリーサラダ いちごゼリー	365k		オムレツにナゲットは少しボリュームが多かったかな？揚物がメインなので、デザートはさらっと食べやすい『あまおういちごゼリー』にしました。	マーボーポテトはマネして家で作ろうと思います。こってり系のおかずの横はサラダもあまおうゼリーもさわやかで箸が進みますね。

誕生日会



		チキンライス	エビフライ ミニハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツゼリー	430k		エビフライは特別にお誕生日会だけのおかずになっています。あとは子どもが好きな食べやすいメニューで組み合わせています！！	
--	--	--------	--	------	--	---	---